

## DESCRIPTION OF THE *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* IN TEENAGERS AT SMAN 1 BANJARMASIN

Grace Evelin Angelina Wahyudi<sup>1</sup>, Lanawati<sup>2</sup>, Dyah Trifianingsih<sup>3</sup>

### ABSTRACT

**Background :** FoMO is a worry experienced by someone that other people are doing activities that are more enjoyable than or without them, where this feeling is triggered by updates on other people's activities via social media. The largest percentage of social media users is among teenagers, amounting to 79.5% of the total population (Kemenkominfo, 2023). Adolescents aged 12-18 years have a very high tendency to experience FoMO. In this case, FoMO can also cause problems such as experiencing feelings of fear, anxiety, and worry which cause individuals to experience difficulty in controlling the environment, establishing positive relationships with other people, and accepting themselves. These problems will affect the individual's psychological well-being.

**Research Purposes :** This research aims to determine the description of *FoMO* among teenagers at SMAN 1 Banjarmasin

**Method :** This research uses quantitative research with descriptive methods. The population in this study was 775 school students. The sampling technique was simple random sampling, the sample was 261 people. The variable in this research is a description of *FoMO* in teenagers at SMAN 1 Banjarmasin. Data collection in this research used a questionnaire with Google Form.

**Result :** Based on the results of the research and discussion that has been described regarding the description of *Fear of Missing Out (FoMO)* in Adolescents at SMAN 1 Banjarmasin, it can be concluded that 230 students (88%) indicated moderate *FoMO*, 20 students (8%) T indicated high FoMO and 11 other students (4%) indicated low *FoMO*.

**Conclusion :** The description of *FoMO* in teenagers at SMAN I Banjarmasin is categorized as moderate *FoMO*.

**Keywords :** Description, *Fear Of Missing Out (FoMO)*, Teenager

---

<sup>1</sup>Student of Nursing Program College Of Health Science Suaka Insan Banjarmasin

<sup>2,3</sup>Lecturer of Nursing Program College Of Health Science Suaka Insan Banjarmasin

# GAMBARAN *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* PADA REMAJA DI SMAN 1 BANJARMASIN

Grace Evelin Angelina Wahyudi<sup>1</sup>, Lanawati<sup>2</sup>, Dyah Trifianingsih<sup>3</sup>

## INTISARI

**Latar Belakang :** *FoMO* merupakan kekhawatiran yang dialami seseorang bahwa orang lain sedang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada atau tanpa dirinya, dimana perasaan tersebut dipicu oleh pembaharuan (update) aktivitas orang lain melalui media sosial. Presentase terbesar pengguna media sosial ialah dikalangan remaja, sebesar 79,5% dari total populasi (Kemenkominfo, 2023). Remaja yang berusia 12-18 tahun mempunyai kecenderungan yang sangat tinggi untuk mengalami *FoMO*. Dalam hal ini *FoMO* juga dapat menyebabkan masalah seperti mengalami perasaan takut, cemas, serta khawatir yang menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam menguasai lingkungan, menjalin relasi positif dengan orang lain, dan menerima dirinya, masalah-masalah itu akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu tersebut.

**Tujuan Penelitian :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran *FoMO* Pada Remaja di SMAN 1 Banjarmasin.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah dengan jumlah 775 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *simple random sampling*, sampel berjumlah 261 orang. Variabel dalam penelitian ini adalah gambaran *FoMO* pada remaja di SMAN 1 Banjarmasin, pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner dengan *google form*.

**Hasil :** Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan mengenai Gambaran *Fear Of Missing Out (FoMO)* Pada Remaja di SMAN 1 Banjarmasin, maka dapat disimpulkan bahwa 230 siswa/i (88%) terindikasi *FoMO* sedang, 20 siswa/i (8%) terindikasi *FoMO* tinggi dan 11 siswa/i lainnya (4%) terindikasi *FoMO* rendah.

**Kesimpulan :** Gambaran *FoMO* pada remaja di SMAN 1 Banjarmasin mayoritas dikategorikan sebagai *FoMO* sedang, oleh karena itu disarankan agar siswa untuk mengontrol penggunaan media sosial dan melakukan kegiatan positif seperti mengikuti ekstrakurikuler yang ada di sekolah.

**Kata Kunci :** *Fear Of Missing Out (FoMO)*, Gambaran, Remaja

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Suaka Insan Banjarmasin

<sup>2,3</sup>Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin